

Vos questions / nos réponses

## Bad trip sous truffes hallucinogènes?

Par [Profil supprimé](#) Postée le 19/01/2022 01:37

bonjour je voulais vous demander des avis sur ce que je devrais faire en décembre j'ai pris des truffes hallucinogènes j'étais toute seule dans ma chambre avec ma famille dans le salon (je tiens à préciser je suis assez jeune j'ai 14 ans ) j'ai pris les truffes puis 1h après les effets était présent mais ça a vite mal tourner j'ai commencer a voir flou à me sentir mal comme si tout le monde c'était arrêter ( aussi je suis pas stable mentalement j'ai des troubles mentaux diagnostiqués par un psychiatre) du coup j'attends quelques heures puis les effets de malaises s'estompe mais depuis je ressens un effet de malaise tout le temps j'ai l'impression de rêver tout le temps et de ne plus être moi du tout vraiment comme si j'étais dans un rêve coincée pour toujours j'hésite à en parler à mon psychiatre ou ma psy enfin à quelqu'un un spécialiste qui pourrait peut-être me conseiller? mais j'ai peur si jamais je dois retourner en hp car je prends souvent de la drogue douche tout les jours a vrai dire ( weed, shit ) ça aide à apaiser mon anxiété même si je sais que c'est mauvais et j'ai honte de faire ça à un si jeune âge donc j'aimerais s'il vous plaît avoir aucun jugement car je sais que je suis déjà assez bête d'être tomber dedans voilà j'espère avoir une ou des réponses merci d'avoir pris le temps de lire prenez soin de vous !

---

Mise en ligne le 21/01/2022

Bonjour,

Nous saluons votre capacité à solliciter notre service. Oser parler de ses consommations peut être difficile, vous êtes une jeune fille très courageuse.

Vous ressentez des effets indésirables depuis la consommation de champignons hallucinogènes, il y a environ un mois.

Nous tenons à vous rassurer: après ce qui s'apparente à un bad-trip, il est fréquent de se sentir bizarre, ou de percevoir les choses différemment. Effectivement, après une expérience intense et effrayante (voire traumatisante), il est possible de se sentir comme à côté de la réalité. C'est très souvent une réaction induite ou augmentée par le stress, et commandée "inconsciemment" par le cerveau. Il se peut que votre particularité psychiatrique influence également ces sensations désagréables. Votre organisme a été éprouvé, et vous avez peut-être besoin de temps et d'aide extérieure pour retrouver votre état de d'habitude.

Depuis cette expérience, votre système nerveux est en état d'alerte. Afin de lui faire comprendre qu'il n'y a aucun danger, nous vous conseillons d'entreprendre des activités qui vous font du bien, qui vous détendent ou vous relaxent (activité sportive à faible intensité, passer un moment avec des proches, regarder des séries comiques par exemple...ou tout autre chose qui vous permettra de décompresser petit à petit). Le fait de n'avoir parlé à personne de cette expérience avec les truffes, et votre terrain anxieux, sont des éléments qui peuvent éventuellement favoriser la persistance de ces effets indésirables.

Si vous vous sentez à l'aise, vous pouvez en parler à un adulte de confiance. Il vous est également possible de vous rapprocher de votre psychiatre ou de votre psychologue afin de lui faire part de ces sensations persistantes, et pourquoi pas de votre consommation. Nous comprenons que vous appréhendez leur jugement, mais elles sont là avant tout pour vous soutenir et vous conseiller, pas vous juger. Le fait de comprendre ce que vous traversez peut peut-être les aider à mieux vous accompagner.

Par ailleurs, nous nous interrogeons sur ce qui vous a donné envie de consommer ces truffes, seule. Nous nous interrogeons sur ce que vous recherchiez dans cette prise de truffes: lutter contre l'ennui, s'extraire de la réalité, tester vos limites... De plus, vous évoquez des troubles de l'anxiété, que le cannabis permet de soulager. Même si l'effet recherché dans la consommation de cannabis peut être l'anesthésie de certaines émotions, malheureusement, ce produit peut intensifier également un état anxieux. Ce qui peut mener à des consommations plus régulières, pour soulager l'anxiété, alors qu'en parallèle, il la nourrit. Vous êtes consciente de ce cercle vicieux, mais il est tout à fait compréhensible d'avoir des comportements contradictoires. Parfois, le besoin de se soulager immédiatement est plus fort que le fait de savoir que cela ne va pas forcément arranger les choses.

On ne consomme jamais des produits par hasard, c'est très souvent un moyen de combler un besoin. Même si vous craignez d'être jugée par rapport à vos consommations, peut-être que le fait de parler de ce que vous ressentez, ou de ce dont vous avez besoin, pourrait vous permettre de moins recourir au cannabis ou aux autres substances.

Si vous n'êtes pas encore prête à en parler à vos proches, ou aux professionnelles qui vous suivent, il vous est possible d'aborder vos consommations avec une équipe dans un espace spécialement destiné aux jeunes. Il s'agit de Consommation Jeunes Consommateurs (CJC), dont nous vous proposons les adresses en Savoie, en fin de réponse. N'hésitez pas à contacter la CJC la plus proche de chez vous, si vous souhaitez faire le point sur votre consommation, ou reparler de cette expérience avec les truffes. C'est totalement gratuit, confidentiel, et sans jugement.

N'hésitez surtout pas à revenir vers nous en cas de besoin, que ce soit par ces questions/réponses, par tchat (entre 8h et minuit), ou par téléphone (au 0 800 23 13 13, entre 8h et 2h). Nous sommes ouverts tous les jours sans exception.

Prenez bien soin de vous.

---

**Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes**

---

---

## **Centre Le Pélican - Tarentaise**

45 avenue Jean Jaurès  
**73200 ALBERTVILLE**

Tél : 04 79 37 87 00

Site web : [www.le-pelican.org](http://www.le-pelican.org)

**Secrétariat** : Lundi de 9h à 12h et de 13h à 17h, le mardi de 13h à 18h, le mercredi de 9h à 12h30, jeudi de 9h à 12h et de 13h à 17h30, vendredi de 9h à 12h et de 13h à 17h secrétariat fermé le mardi matin et mercredi après-midi

**Accueil du public** : Lundi de 9h à 12h et de 13h à 17h, le mardi de 13h à 18h, le mercredi de 9h à 12h30, jeudi de 9h à 12h et de 13h à 17h30, vendredi de 9h à 12h et de 13h à 17h

**Consultat° jeunes consommateurs** : Accueil des jeunes de 12 à 21 ans et/ou de leur entourage, principalement le mercredi sur rendez-vous uniquement de 9h à 12h de 13h à 17h

[Voir la fiche détaillée](#)

## **Consultation Jeunes Consommateurs**

107 rue du prè de Foire  
Cité scolaire Saint Exupéry  
**73700 BOURG SAINT MAURICE**

Tél : 04 79 62 56 24

Site web : [www.le-pelican.org](http://www.le-pelican.org)

**Secrétariat** : Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 14h à 18h (prise de rendez-vous au CSAPA Le Pélican de Chambéry au 04 79 62 56 24)

**Consultat° jeunes consommateurs** : Deuxième mardi de chaque mois de 14h à 17h - (prise de rendez-vous au CSAPA Le Pélican de Chambéry au 04 79 62 56 24)

[Voir la fiche détaillée](#)

## **Equipe de Liaison et de Soins en Addictologie - ELSA**

139 rue du Nantet  
Centre hospitalier - Maison de santé  
**73700 BOURG SAINT MAURICE**

Tél : 04 79 41 79 72

Site web : [www.ch-bsm.fr/](http://www.ch-bsm.fr/)

**Secrétariat** : Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

**Accueil du public** : Du lundi au vendredi de 8h30 à 17h

**Consultat° jeunes consommateurs** : Le 4 ème mardi de chaque mois de 14h à 16h à la Maison de santé au sein de l'hôpital prise de RDV au 04 79 41 79 72 ou le deuxième mardi de chaque mois de 14h à 17h à la Citée scolaire - prise de RDV au CSAPA Pélican au 04 79 62 56 24

[Voir la fiche détaillée](#)

## **Centre Le Pélican**

241, chemin des Moulins  
**73000 CHAMBERY**

**Tél :** 04 79 62 56 24

**Site web :** [www.le-pelican.org](http://www.le-pelican.org)

**Secrétariat :** Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 14h à 18h

**Accueil du public :** Lundi de 8h30 à 12h et de 14h à 19h Mardi de 8h30 à 12h45 et de 14h à 18h Mercredi de 8h30 à 12h et de 14h à 18h Jeudi de 8h30 à 12h et de 14h à 19h30 Vendredi de 8h30 à 12h et de 14h à 18h

**Consultat° jeunes consommateurs :** Le mercredi de 9h à 12h et de 13h à 18h, le jeudi de 16h à 19h et un samedi sur deux de 9h à 12h

**Substitution :** Centre méthadone, délivrance traitement sur place, de 8h30 à 12h

**Centre :** Proposition de groupes de parole un samedi sur deux de 9h à 12h (addictions aux jeux et dépendances affectives et/ou sexuelles)

[Voir la fiche détaillée](#)

## **Maison des Adolescents de Savoie**

303 quai des Allobroges  
**73000 CHAMBERY**

**Tél :** 04 79 60 52 18

**Site web :** [www.mda-savoie.fr](http://www.mda-savoie.fr)

**Secrétariat :** Du lundi au vendredi de 9h à 12h15 Les après-midi : le mardi et mercredi 14h à 18h, le jeudi et vendredi de 13h30 à 16h30

**Accueil du public :** Du lundi au vendredi de 9h à 12h15 Les après-midi : le mardi et mercredi 14h à 18h, le jeudi et vendredi de 13h30 à 16h30

**Consultat° jeunes consommateurs :** Le vendredi de 13h30 à 17h assurée par une éducatrice spécialisée du Pélican

[Voir la fiche détaillée](#)

## **CSAPA - Association Addictions France 73**

40 rue de la Concorde  
**73490 LA RAVOIRE**

**Tél :** 04 79 96 09 33

**Site web :** [addictions-france.org/](http://addictions-france.org/)

**Secrétariat :** Lundi et mardi de 8h à 12h et de 14h à 17h Mercredi de 8h30 à 12h Jeudi de 8h30 à 12h et de 14h à 17h et le vendredi de 8h30 à 12h et de 14h à 17h

**Accueil du public :** Du lundi au vendredi de 9h à 17h30

[Voir la fiche détaillée](#)

## **Permanence en Addictologie - Centre Le Pélican**

43 rue Ecole des Mines  
Centre Hospitalier  
**73600 MOUTIERS**

**Tél :** 04 79 37 87 00

**Site web :** [www.le-pelican.org](http://www.le-pelican.org)

**Secrétariat :** Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h à 17h fermé le mardi matin et mercredi après-midi (rendez-vous au Pélican Tarentaise d'ALBERTVILLE au 04 79 37 87 00)

**Accueil du public :** Sur rendez-vous les jeudi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30

**Consultat° jeunes consommateurs :** Sur rendez-vous les lundi de 13h30 à 16h30 Deux permanences à l'hôpital de Moûtiers et au Lycée Ambroise Croiza sur Moûtiers

[Voir la fiche détaillée](#)

### **CSAPA - Association Addictions France 73**

7, rue de l'Orme

**73300 SAINT JEAN DE MAURIENNE**

**Tél :** 04 79 59 92 77

**Site web :** [addictions-france.org/](http://addictions-france.org/)

**Secrétariat :** Lundi, mardi et jeudi de 9h à 16h et le vendredi de 9h à 12h

**Accueil du public :** Lundi, mardi et jeudi de 9h à 16h et le vendredi de 9h à 12h - Un médecin addictologue assure des consultations deux fois par mois les lundi de 9h de 16h

[Voir la fiche détaillée](#)